



*Empfinden*

*Karma Treibem*  
\_\_\_\_\_

***Das Herz Sutra***

## *maha-prajna-paramita-hrydaya-sutra*

Der Bodhisattva Avalokiteshvara hatte sich in die Übung der tiefen Prajna-Weisheit versenkt und erkannte, dass alle fünf Skandhas Leerheit sind.

So gelangte er über alles Leiden hinaus.

Höre Shariputra !

Form ist Leerheit, Leerheit ist Form.

Form unterscheidet sich nicht von Leerheit,

Leerheit unterscheidet sich nicht von Form.

Was daher Form ist, das ist Leerheit,

was Leerheit ist, das ist Form.

Das gilt für alle fünf Skandhas gleichermaßen:

für Körper, Empfindung, Wahrnehmung, Willensimpulse und für Bewusstsein.

Höre Shariputra !

Alle Dinge dieser Welt erscheinen als Form und als Substanz.

Das ist nichts anderes als ihre Leerheit:

Sie entstehen nicht und vergehen nicht.

Sie sind weder rein noch unrein.

Sie nehmen nicht zu und nehmen nicht ab.

In der Leerheit gibt es also keinen Körper, keine Empfindung, keine Wahrnehmung, keinen Willensimpuls und kein Bewusstsein.

Es gibt weder Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper noch Geist, weder Formen, Töne, Duft, Geschmack, Berührbares noch Denkbares.

Es gibt weder die Welt der Sinne noch die Welt des Bewusstseins.  
Da ist auch keine Unwissenheit und kein Ende von Unwissenheit.  
Da gibt es weder Alter und Tod noch die Überwindung von Alter und  
Tod, kein Leiden, keine Ursache, kein Ende des Leidens und auch keinen  
Weg, der zum Ende des Leidens führt.  
In der Leerheit ist kein Erkennen und kein Erreichen, weil es nichts zu  
erreichen gibt.

Die Bodhisattvas leben aus dieser tiefen Prajna-Weisheit, nichts hemmt  
ihren Geist, und aus dieser Freiheit sind sie ohne Furcht.  
Jenseits aller Illusionen haben sie Nirvana vollendet.  
Die Erwachten der drei Welten, der Vergangenheit, Gegenwart und  
Zukunft, folgen der Prajna-Paramita-Weisheit und vollenden die höchste  
Erleuchtung, vollkommen und unübertroffen.

Darum erkenne:

Diese Prajna-Paramita-Weisheit ist das große Mantra, das hell  
strahlende Mantra, das unübertroffene Mantra, das Mantra jenseits aller  
Dualität, wo alles Leiden aufhört – Wahrheit an der nichts fehlt.  
Das ist das Wort, gesprochen aus der tiefen Prajna-Weisheit:

*Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha*

*Wer mich in der Form sucht,  
wer mich in Tönen sucht,  
verirrt hat er sich auf dem Weg,  
denn er kann den Tathagata nicht erkennen.*

Aus dem  
Prajna-Paramita-Diamant-Sutra

Deutsche Übersetzung Ani Karma Tsultrim

Choekyi Go  
Dharma-Tor Praxis- und Retreat-Zentrum  
Huttenried  
<http://www.dharmagate-ammersee.de>